

中国高等教育学会医学教育专业委员会规划教材

全国高等医学院校教材

体育与健康

主编 刘大川 杨春玲 王钟音

*Physical Education
and Health*



北京大学医学出版社

中国高等教育学会医学教育专业委员会规划教材
全国高等医学院校教材

体育与健康

Physical Education and Health

主 编 刘大川 杨春玲 王钟音

副 主 编 周 彤 高玲娣 杨树堃

编 者 (按姓名汉语拼音排序)

高玲娣 (首都医科大学)
刘大川 (北京大学医学部)
刘国兵 (北京大学医学部)
卢 凤 (北京大学医学部)
聂振霞 (首都医科大学)
盛 颖 (北京大学医学部)
王钟音 (首都医科大学)
许 琛 (首都医科大学)
杨春玲 (首都医科大学)
杨树堃 (首都医科大学)
周 莉 (首都医科大学)
周 茜 (北京大学医学部)
周 彤 (北京大学医学部)
庄 静 (首都医科大学)

北京大学医学出版社

TIYU YU JIANKANG

图书在版编目 (CIP) 数据

体育与健康 / 刘大川, 杨春玲, 王钟音主编. — 北京:
北京大学医学出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5659-0769-2

I. ①体… II. ①刘… ②杨… ③王… III. ①体育 - 高等学校 -
教材 ②健康教育 - 高等学校 - 教材 IV. ① G807.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 317043 号

体育与健康

主 编: 刘大川 杨春玲 王钟音

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京东方圣雅印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 宋小妹 责任校对: 金彤文 责任印制: 罗德刚

开 本: 850mm×1168mm 1/16 印张: 12.75 字数: 368 千字

版 次: 2013 年 12 月第 1 版 2013 年 12 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0769-2

定 价: 25.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

全国高等医学院校临床专业本科教材评审委员会

主任委员 王德炳 柯 杨

副主任委员 吕兆丰 程伯基

秘书长 陆银道 王凤廷

委员 (按姓名汉语拼音排序)

白咸勇 曹德品 陈育民 崔慧先 董 志

郭志坤 韩 松 黄爱民 井西学 黎孟枫

刘传勇 刘志跃 宋焱峰 宋印利 宋远航

孙 莉 唐世英 王 宪 王维民 温小军

文民刚 线福华 袁聚祥 曾晓荣 张 宁

张建中 张金钟 张培功 张向阳 张晓杰

周增桓

王德炳 柯杨

2013年11月

序

北京大学医学出版社组织编写的全国高等医学院校临床医学专业本科教材（第2套）于2008年出版，共32种，获得了广大医学院校师生的欢迎，并被评为教育部“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材。这是在教育部教育改革、提倡教材多元化的精神指导下，我国高等医学教材建设的一个重要成果。为配合《国家中长期教育改革和发展纲要（2010—2020年）》，培养符合时代要求的医学专业人才，并配合教育部“十二五”普通高等教育本科国家级规划教材建设，北京大学医学出版社于2013年正式启动全国高等医学院校临床医学专业（本科）第3套教材的修订及编写工作。本套教材近六十种，其中新启动教材二十余种。

本套教材的编写以“符合人才培养需求，体现教育改革成果，确保教材质量，形式新颖创新”为指导思想，配合教育部、国家卫生和计划生育委员会在医药卫生体制改革意见中指出的，要逐步建立“5+3”（五年医学院校本科教育加三年住院医师规范化培训）为主体的临床医学人才培养体系。我们广泛收集了对上版教材的反馈意见。同时，在教材编写过程中，我们将与更多的院校合作，尤其是新启动的二十余种教材，吸收了更多富有一线教学经验的老师参加编写，为本套教材注入了新鲜的活力。

新版教材在继承和发扬原教材结构优点的基础上，修改不足之处，从而更加层次分明、逻辑性强、结构严谨、文字简洁流畅。除了内容新颖、严谨以外，在版式、印刷和装帧方面，我们做了一些新的尝试，力求做到既有启发性又引起学生的兴趣，使本套教材的内容和形式再次跃上一个新的台阶。为此，我们还建立了数字化平台，在这个平台上，为适应我国数字化教学、为教材立体化建设作出尝试。

在编写第3套教材时，一些曾担任第2套教材的主编由于年事已高，此次不再担任主编，但他们对改版工作提出了很多宝贵的意见。前两套教材的作者为本套教材的日臻完善打下了坚实的基础。对他们所作出的贡献，我们表示衷心的感谢。

尽管本套教材的编者都是多年工作在教学第一线的教师，但基于现有的水平，书中难免存在不当之处，欢迎广大师生和读者批评指正。

王德炳 柯杨

2013年11月

由于编写人员水平有限，教材中难免存在不当之处，恳请批评指正，以便再版时修订。

刘大川

2013年12月

前言

根据教育部最新颁发的《全国普通高等学校体育课程教学指导纲要》等关于加强教材建设的要求,为了满足高等医学院校体育教学工作的需要,我们总结了我国高等院校体育发展与改革的经验,借鉴不同时期大学体育成功经验及理论研究成果,特别注意总结了体育与健康课程改革的成功经验,组织编写了本教材。在编写过程中,我们依据高等学校体育与健康教学目的和任务,针对高等医学院校体育与健康教育的实际情况和大学生的生理、心理特点,注重教材内容的科学性、系统性、实用性和可读性。

本教材具有以下特点:

第一,树立“健康第一”的观念。紧紧围绕“体育与健康”这一主题进行叙述和分析,建立强身育人和发展个性,增强终身体育意识和培养体育能力,养成自觉锻炼习惯、促进健康水平的教育体系。

第二,侧重体医结合的内容。针对高等医学院校体育教学的特点,突出地讲授了体适能、运动处方、体育卫生保健和医疗体育保健等方面知识,为学生将来用体育的方法治疗疾病和促进患者康复奠定理论基础。

第三,应用性强。本书注重理论联系实际,使学生学以致用,书中配有体能和健康的自我评价,有助于学生了解自己的体能水平和健康状况;阐述了学生如何根据不同人群和每个人不同情况开出运动处方,从而达到最佳的健康效果。

第四,结构新颖。每章设有“学习导言”“学习提要”“思考题”等模块。本书紧紧围绕培养目标,力求通俗易懂、内容精炼、层次分明、图文并茂,可读性强。

本书共分两篇十四章,第一章至第八章为基础理论篇,以体育健康理论知识为主,旨在启发和引导学生树立正确的体育健康观,培养学生积极、主动地参与体育锻炼的兴趣,逐渐形成健康的体育生活习惯。第九章至第十四章为运动技能篇,着重介绍体育运动项目的基本技术、特点和科学的锻炼方法。针对现代大学生的身心特点,介绍了一些同学们在今后工作、生活环境中可能接触到的一些实用的休闲体育项目,使同学们了解运动项目的基本规则、基本技术及练习方法。

本教材编写分工如下:第一章由杨春玲编写;第二章由刘大川编写;第三章由高玲娣编写;第四章由杨树堃编写;第五章由王钟音编写;第六章由许琛编写;第七章由庄静编写;第八章由周莉编写;第九章由聂振霞编写;第十章由周彤和刘国兵编写;第十一章由盛颖编写;第十二章由高玲娣编写;第十三章由周茜编写;第十四章由卢凤编写。在统稿过程中王钟音老师和卢凤老师做了大量工作,在此表示衷心的感谢。

由于编写人员水平有限,教材中难免存在不当之处,恳请批评指正,以便再版时修订。

刘大川

2013年12月

目 录

基础理论篇

第一章 健康与体育.....2	第五章 运动处方.....32
第一节 健康概述2	第一节 运动处方概述32
第二节 体育运动对健康的影响5	第二节 运动处方的实施方法34
	第三节 运动处方事例36
第二章 健康的生活方式.....8	第六章 体育卫生保健.....44
第一节 生活方式概述8	第一节 体育锻炼的医务监督44
第二节 生活方式对健康的影响9	第二节 常见运动性疾病与运动性 损伤的防治45
第三章 关注心理健康.....13	第七章 医疗保健体育概述.....55
第一节 大学生心理健康概述13	第一节 医疗保健体育概述55
第二节 影响心理健康的因素分析16	第二节 传统保健养生方法61
第三节 体育运动对心理健康的影响18	
第四章 体育健身的基础知识.....21	第八章 体质健康评价.....63
第一节 体育健身内容的选择21	第一节 体质健康评价概述63
第二节 体育健身的基本原则22	第二节 体质健康评价的原则64
第三节 体育健身的相关知识24	第三节 体质健康评价事例66
第四节 健康体适能的应用26	

运动技能篇

第九章 田径运动.....76	第十一章 武术运动.....111
第一节 田径运动概述76	第一节 武术运动概述111
第二节 跑76	第二节 套路运动112
第三节 健身走79	第三节 散打运动148
第十章 球类运动.....85	第十二章 游泳运动.....150
第一节 足球85	第一节 游泳概述150
第二节 篮球89	第二节 熟悉水性151
第三节 排球94	第三节 蛙泳152
第四节 乒乓球98	第四节 自由泳155
第五节 羽毛球101	
第六节 网球105	第十三章 健身健美运动.....159

第一节	健美操	159
第二节	健美运动	166
第三节	街舞	174
第四节	瑜伽	176

第一节	跆拳道	179
第二节	轮滑	183
第三节	定向越野	187
第四节	攀岩	188

第十四章 休闲运动.....179

主要参考文献.....191

基础理论篇

第一章 绪论

第一节 环境科学的定义

第二节 现代社会对人类的挑战

一、环境科学的定义

环境科学是一门综合性学科，它研究人类活动与自然环境之间的相互关系。环境科学不仅关注自然环境的保护，还关注人类社会的可持续发展。环境科学的定义可以从以下几个方面来理解：首先，环境科学是一门跨学科的科学，它涉及生物学、化学、物理学、地理学、社会学等多个领域。其次，环境科学的研究对象是自然环境，包括大气、水、土壤、生物等。最后，环境科学的研究目的是为了保护环境，提高人类的生活质量，实现人与自然的和谐共生。

现代社会对人类的挑战主要体现在以下几个方面：首先，人口增长导致资源短缺，给人类的生存和发展带来巨大压力。其次，工业化进程加速，环境污染日益严重，威胁到人类的身体健康和生态系统的稳定。最后，全球气候变化导致极端天气频发，给人类社会带来前所未有的挑战。面对这些挑战，人类需要采取积极的措施，保护环境，实现可持续发展。

环境科学的定义可以从以下几个方面来理解：首先，环境科学是一门跨学科的科学，它涉及生物学、化学、物理学、地理学、社会学等多个领域。其次，环境科学的研究对象是自然环境，包括大气、水、土壤、生物等。最后，环境科学的研究目的是为了保护环境，提高人类的生活质量，实现人与自然的和谐共生。

第一章 健康与体育

学习导言

随着科学技术的迅猛发展和经济的全球化,人类社会的物质文化生活水平在整体上有了很大提高,许多疾病得到了根治,大众健康状况大为改善。但是,现代化生产和生活方式使大众体力活动减少、心理压力增大,“亚健康状态”的人群在不断扩大,对大众的健康造成了日益严重的威胁。体育是健康的推进器,是促进人的生理和心理健康最有效的办法,并且起到了防治疾病的作用。体育与健康在人生的发展中扮演着重要角色。通过本章的学习,大学生可提高和加深对体育与健康的认识,坚持锻炼,增强体能,促进身体健康,养成健康的生活方式。

学习提要

1. 了解健康的概念及标准。
2. 了解亚健康状态形成的原因。
3. 了解体育锻炼对健康的影响。

第一节 健康概述

健康是生命之本,健康是一切的保障。健康是人类生存和发展的第一要素,没有健康就没有一切。每个人只要来到世界上,都会面临着健康与疾病的问题,健康是人类永恒的主题,是人类生命生存的正常状态,是经济发展、社会进步、民族兴旺的重要保证。

一、健康的概念及标准

(一) 健康的概念

世界卫生组织(WHO)1948年首先提出了健康的含义,认为“健康是一种在身体上、精神上和社会上的完美状态,以及良好的社会适应能力,而不仅仅是没有疾病和不衰弱状态”,从而明确地将人类健康与生理、心理及社会因素联系在一起。而到了1989年,世界卫生组织将健康重新认定为“心理健康、身体健康、道德健康和社会适应良好”的四维概念。心理健康是精神与智力处于完好状态,内心世界丰富充实,适应外界的变化;身体健康是指躯体、器官、组织及细胞的形态、功能的完整;道德健康是指从道德观念出发,每个人不仅对自己的健康负有责任,同时也对他人和社会健康承担义务。良好的社会适应能力是指有良好的人际交往和社会角色功能。

(二) 健康的标准

如何衡量一个人是否健康?世界卫生组织提出了健康的十条标准:

1. 精力充沛,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无巨细,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠良好。
4. 应变能力强,能适应各种环境的变化。

5. 能够抵御一般性的感冒和传染病。
6. 体重适当,身材匀称,站立时头、肩、臀比例协调。
7. 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁,无缺损,无疼痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉丰满,皮肤富有弹性。

十条标准中前四条主要是心理健康和社会适应能力方面的内容,后六条主要是身体方面的健康标准。这些内容是健康概念的具体体现,也是用来检验自己是否健康的标准。

(三) 预防亚健康状态

亚健康状态是近年来医学界提出的新概念,是一个比较“年轻”但却富含哲理的医学新名词,也是现代医学科学中的新事物。一般是指机体虽无明显疾病,却呈现出活力下降,适应能力减退的一种生理状态。

1. 亚健康的含义 现代医学将健康称作“第一状态”,疾病称作“第二状态”,将介于健康与疾病之间的生理功能低下的状态称作“第三状态”,也称“亚健康状态”或“灰色状态”。亚健康状态是机体在内外环境不良刺激下引起的心理、生理异常变化,但尚未达到明显病理性反应的程度。从生理学角度来讲,亚健康就是人体各器官功能稳定性失调尚未引起器质性损伤,医学检查所得各项生理、生化指标均无明显异常,医生无法做出明确诊断。

2. 亚健康状态形成的原因 亚健康状态的形成主要受心理、社会、环境、营养、劳动、生活方式与行为等诸多方面的影响。吸烟、酗酒、娱乐失度、紧张和睡眠不足引发机体代谢紊乱;饮食无节制、营养不合理给健康造成潜在危害;人体受到细菌、病毒、寄生虫及化学物质的污染,均可导致亚健康状态的一些具体症状,如神态疲倦、体力不支、心烦意乱、郁郁寡欢等。

亚健康状态是人体生理上、心理上多种因素共同作用引起的,对人体危害极大。预防和消除亚健康状态应针对其形成的原因,因人而异地采取综合性对策,调整心理状态、保持心理平衡,以适应瞬息万变的社会压力;养成良好、科学的生活方式;劳逸结合,经常自觉地参加体育锻炼,提高身体素质,彻底消除病患状态。

二、现代社会对人类健康的挑战

人类社会进入21世纪,关于健康的话题似乎变得越来越沉重了。随着科技的进步,人类自身赖以生存的地球生态环境不断恶化,社会激烈竞争带来的生活压力不断加剧,肿瘤、心脑血管疾病、糖尿病已成为现代人类健康的三大杀手,目前仍呈上升趋势,我们喝的水、吃的食物、呼吸的空气,都因现代文明的不断开发受到不同程度的污染,导致各种疾病丛生,发病率之高、病种之多和蔓延之广是前所未有的。如何创造良好的健康环境,提高人们的健康水平,已成为全球性的重大课题和挑战。

(一) 环境污染和生态环境破坏

资源和环境是人类赖以生存、繁衍和发展的基本条件。随着工业化的高度和人民生活水平的不断提高,人类生存环境的污染程度日趋严重,人类健康面临的威胁也越来越大,主要包括环境污染和生态环境破坏两个方面。

环境污染主要表现为对有关地区大气、水、土壤和食物的污染。环境中具有异常含量的微量元素和化学物质从不同渠道进入人体,在人体内逐步积累而致病。环境污染对人类的危害十分严重,其主要特征表现为广泛性、长期性、潜伏性、复合性和不明性等。

自然界中一切物质都是由化学元素组成的,人体也不例外。人体通过呼吸、饮水和进食,从自然界中摄取化学元素,从而与地球表面的物质和能量进行交换;随着自然界的不断变化,

人体总是从内部调节自己的适应性来与不断变化的环境物质保持着某种动态平衡。

由于人类缺乏远见,为了眼前的利益,使自然资源与自然生态环境遭到严重破坏,由于小范围的气候调节失控,生态环境严重恶化,灾害频发,人民生命、财产遭受严重威胁和损失。

(二) 营养过剩

随着社会的进步和经济条件的改善,人们的餐桌变得越来越丰盛,由于暴饮暴食、过分节食、过分偏食等不良的饮食习惯和长期的运动不足,导致一部分人营养过剩或营养不良,特别是高营养、低消耗造成人体内能量积累的过剩,引发心血管疾病。

(三) 运动不足

现代社会改变了我们的行为方式和生活方式,摩托车和汽车的出现改变了人们行走和骑自行车的习惯;遥控器、洗衣机、计算机和电梯的出现,使人们的体力劳动和生活技能让位于自动控制系统。许多人变成了机器的奴隶,变得越来越懒惰,社会文明给他们带来了严重的运动不足,导致人体功能下降,体质严重下降。

(四) 紧张和压力

生活节奏日趋加快,大众传媒日益普及,人际交往更加频繁,升学、就业、婚恋、事业等方面的社会竞争越来越激烈,人们承受的心理压力也日趋增加,如果不能适应这些社会变迁和竞争压力,身体就会出现不堪重负的感觉。压力过大有可能会损害身体健康,现代医学证明,心理压力会削弱人体免疫系统,从而使外界致病因素引起机体患病;现代生活的压力,像空气一样无时无刻不在挤压着人们,当人的承受力满足压力的要求时,工作往往做得更出色、更完美;反之,如果不能承受压力,就会使人陷入衰弱及无力自拔的境地,从而损害人的健康。

三、影响健康的主要因素

健康是一个动态的平衡过程,影响健康的因素时刻存在,当影响健康的因素作用于人体并超过了机体的防御能力时,健康体系就被破坏,导致疾病的发生。随着社会的发展、科学的进步以及医学模式与健康观念的转变,人们对健康有了更深刻的认识,为了防病于未然,有必要了解影响健康的主要因素,以便采取积极的预防保健措施。

(一) 环境因素

1. 自然环境因素 自然环境是人类赖以生存的物质基础。人类的生活和生产活动使自然环境的构成或状态发生变化,扰乱和破坏了原有的生态平衡,对人的健康产生了直接、间接或潜在的危害,称之为环境污染;环境污染对健康的危害具有机制复杂、周期长、范围大、后果重的特点。自然界养育了人类,同时也随时产生、存在和传播着危害人类健康的各种有害物质,人类一方面要享受它的结果,一方面也要接受它所带来的危害。

2. 社会环境因素 社会环境包括政治、经济、文化、教育等多方面的内容,不良的社会环境直接或间接地危害着人们的健康。在社会环境中,社会政治制度的变革、社会经济的发展、人口增长、文化教育的进步都与人类的健康紧密相连。

经济是社会进步的基础和保障。人们的劳动方式、生活方式、营养状况和人口状态无不受经济的制约,经济发展的同时也带来了废水、废气、废渣,对人类的危害极大;不良的风俗习惯、有害的意识形态,也有碍人类的健康。

文化是社会的上层建筑,享有文化和接受教育的权利是人全面发展的重要前提,也是享有健康的前提。受教育程度和文化素养决定着人的健康观和健康价值观,决定着人是否能做出有益于健康的决策。

(二) 生物学因素

引起传染性疾病、感染性疾病的病原微生物和导致遗传疾病及伤残与障碍等遗传和遗传

的内在缺陷的因素,归类为生物学致病因子。随着人类对疾病认识的不断加深,现已查明遗传性疾病和非遗传的内在缺陷也可导致人体发育畸形、代谢障碍、内分泌失调和免疫功能异常。

病原微生物可通过水、空气、食物及其他载体侵入人体,这些病原微生物多来自人类粪便、排泄物、污水和自然灾害。WHO 发表报告警告说:“艾滋病、结核病、淋巴腺鼠疫(黑死病)和黄热病等新出现的或卷土重来的传染病对人类健康的威胁正在上升,而且病原微生物的抗药性已成为全球性问题,一些轻微的感染有时都很难找到有效的治愈方法。”今天,我们对病原微生物的危害仍不可忽视。

由生殖细胞或遗传物质突变所引起的疾病称为遗传病。由非遗传而出生伴有的缺陷所引起的疾病称为先天性疾病。遗传因素在影响人类健康的同时,常与环境因素、行为因素共同作用、相互制约。许多遗传病并未表现出临床症状,便成为异常基因库,会对人类健康产生更大的潜在危险。

(三) 行为和生活方式因素

行为和生活方式指的是人们长期受一定的文化、民族、经济、社会和家庭等因素影响而形成的一系列比较固定的生活习惯、生活制度和生活意识。行为和生活方式两者紧密联系,互相贯通,作为致病因素的不良行为和生活方式,是指人们自身的不良行为和生活方式给个人、群体和社会的健康带来直接或间接的危害,这种危害具有潜袭性、累积性和广泛影响性的特点。现在人们通常把行为和生活方式导致的疾病,称为生活方式病,包括肥胖、高血压、冠状动脉粥样硬化性心脏病(简称冠心病)、脑卒中等心脑血管疾病,糖尿病和一部分恶性肿瘤。这些疾病现代医学尚难以治愈,并严重危害人们的生命和健康。开私家车上下班、坐在计算机前完成一天的工作、餐桌上推杯换盏、灯红酒绿的夜生活等生活方式都可导致上述疾病。据世界卫生组织预测,到 2015 年生活方式病将成为人类的头号杀手。

(四) 卫生保健服务因素

卫生保健服务是卫生医疗机构和专业人员,为了达到防治疾病、增进健康,运用卫生资源和医疗手段,有计划、有目的地向个人、群体和社会提供必要的服务活动。良好的卫生服务包括健全的医疗卫生机构、完善的服务网络、充足的卫生资源及其合理配置与科学分配。世界卫生组织把保健服务分为初级、二级和三级。实现初级卫生保健是当今世界各国的共同目标。

卫生保健服务质量的优劣对个人和群众健康有着重要的影响,而效益的高低、覆盖面的大小从侧面反映了社会经济发展状况和卫生政策的优劣,影响着人们对卫生服务的需求和健康水平的提高。

第二节 体育运动对健康的影响

一、体育运动对生理健康的影响

(一) 增强心肺功能

心肺功能的强弱是反映一个人体质状况的重要标志,也是影响人的寿命和工作效率的重要生理因素。学生的主要任务是学习,以脑力劳动为主。在紧张的脑力活动时,大脑对氧气和血液的需求量增大,通过运动可以使全身肌肉参与工作,血液循环明显加快,增加的血流量使大脑得到充足的血流供应,保证了大脑有充分的营养供应。

(二) 改善神经系统功能

许多运动如健美操、武术等错综复杂的变化需要及时做出协调、准确、迅速的反应,因而经常进行这些锻炼会明显提高大脑的神经细胞的工作能力,使大脑的兴奋性、灵活性和反应速

度大大提高,视觉、听觉更加敏锐,增强记忆力和综合分析能力。另外,体育锻炼还可以消除大脑疲劳,提高学习和工作效率。

(三) 强身健体,促进体格健壮

科学规律的身体运动,特别是对身体不同部位有针对性的锻炼可以使肌肉丰满而结实、筋骨强壮而有力。通过锻炼,可以促进骨骼的生长发育,使骨密质增厚、骨直径增粗,对抗外力的机械作用明显增强,使人的体型更加优美,精力更加充沛。

(四) 消除疲劳,保持精力充沛

疲劳是一种综合性症状,有身体疲劳和心理疲劳,这与人的生理和心理因素有关。积极的体育锻炼有利于机体恢复,使人身心愉悦,从而达到消除疲劳的目的。

二、体育运动对社会适应能力的影响

社会适应能力是指人为了在社会更好生存而进行的心理上、生理上以及行为上的各种适应性的改变,与社会达到和谐状态的一种执行适应能力。社会适应能力是一个人综合素质能力高低的间接表现,是融入社会、接纳社会能力的表现;从某种意义上来说就是指社交能力、处事能力、人际关系能力。

(一) 规范行为,培养独立性和自立能力

体育运动中有各种明确而详细的行为规范,如比赛规则、竞赛规程等,这些规范是体育运动得以开展的必要条件。体育运动可以规范人们的行为,培养遵规守纪的习惯,确定目标并为实现这一目标而努力,有助于培养积极的人生态度,使其具有更强的独立性和自立能力。

(二) 有助于人际定位,提高沟通能力

一个人要符合社会的要求,取得社会成员的资格,就必须学会接受适当的社会角色,而各种体育运动的场合则有机会让学生体验不同的角色,在体育锻炼和各种竞赛中通过人与人、队与队之间的交往,增进友谊,提高人际交往及沟通能力。

(三) 有助于培养合作意识,提高团队凝聚力

合作意识是指个体对共同行动及其行为规则的认知与情感,是合作行为产生的一个基本前提和重要基础;经常参加体育活动,特别是参与集体性的体育活动,有助于加强合作意识,培养团队精神。

(四) 有助于形成竞争意识和进取精神

现代社会竞争无处不在,竞争标志着人类社会的进步和发展。在体育运动过程中,时时刻刻都充满着竞争,既有对自己运动能力的挑战,也有与他人的争胜,双方运动员都要全身心的投入,争取比赛的胜利;经常参加体育竞赛可以培养人不断进取、勇于拼搏的精神,从而以积极的心态面对生活,迎接挑战。

(五) 能使大学生勇于承担责任,建立诚信意识

大学生是社会成员中的重要角色,承担着较强的社会使命。在体育运动中能否完成自己应负的责任、取得他人良好的信任度,不仅对于提升自己在运动中角色的地位起着重要作用,还为进入社会提前做了一定的适应准备。

三、体育运动对道德健康的影响

道德是调整人与社会、人与人之间关系的一种特殊的意识形态和行为规范的总和,它是一种社会现象,是社会意识形态之一,是以行为规范的形式反映社会生活。道德作为社会意识形态,受社会物质生活条件的制约,随着社会的发展而发展,是调节社会关系行为规范的完整体系。

（一）对人生观、价值观的影响

通过体育运动,学会辩证思维、公正观察、分析问题,遵从事物的客观规律,运用自己的智慧、技巧,找出解决问题的方法,凭借自己的实力和人格理念,战胜活动中遇到的困难,形成科学的世界观、人生观、价值观。

（二）对意志品质的影响

意志是人自觉地确定目的,并根据目的支配调节自己的行动,克服各种困难以实现预定目的的心理过程,是人的主观能动性的突出表现形式。人的意志品质包括意志的目的性、果断性、自制性、坚韧性。这些良好的意志品质都是人的一生发展所必须具备的。

体育运动中的全身心投入,失败时不气馁、顽强拼搏;胜利时不骄傲自满、冷静对待,使人的独立性、果断性、坚韧性、自制力和自觉性等方面得到有效的改善,从而获得健全的道德力量。

（三）对个性的影响

个性是指一个人身上经常地、稳定地表现出来的不同于他人的心理特点的总和,也是一个人的基本精神面貌。在体育运动中,无论是个人项目自己练习,还是集体项目大家一起练习,都必须学会尊重别人、尊重自己,都需要自尊、自爱、自强不息,这对塑造大学生的性格有着十分重要的影响。

（四）对品德的影响

品德是指道德在个体身上表现出来的稳固的心理特征。体育活动是在严格的规则约束下进行的健康文明活动。在体育活动中遵守规则、尊重裁判、尊重对方、公平竞赛,促进诚实、团结、相互尊重等优良品德的形成。

（五）对人际交往的影响

人际交往是指个体通过一定的语言、文字或肢体动作、表情等表达手段将某种信息传递给其他个体的过程。正确的自我认识,有助于自我社会定位,扮演好自己的社会角色。在实际生活中,以往经常参加体育活动的学生会比不经常参加体育活动的学生性格开朗,交际能力强,交际范围广,通过体育活动也加强了该群体中个体之间的了解,使人获得心理需求的满足。

思考题

1. 健康的概念是什么?
2. 亚健康形成的原因有哪些?影响健康的因素有哪些?
3. 体育运动对健康的影响有哪些?

(杨春玲)

第二章 健康的生活方式

学习导言

世界卫生组织的专家指出：生活方式疾病，如高血压、心脏病、脑卒中等，不仅在发达国家蔓延，而且在发展中国家以至在世界各国蔓延。因生活方式疾病而导致死亡的人数，目前在发达国家占总死亡人数的70%~80%，在发展中国家也占40%~50%。有医学家甚至预言：大约在2015年，生活方式疾病将成为人类头号杀手。

世界卫生组织研究结果表明健康15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，而60%取决于自己习惯的生活方式。由此可见，健康和生命掌握在自己手中，关键看你如何善待自己，采取什么样的生活方式。

学习提要

1. 了解生活方式的概念。
2. 了解不良生活方式对健康的危害。
3. 理解健康生活方式在生活中的重要性。

第一节 生活方式概述

一、生活方式的概念

“生活方式”这一概念，最初由社会学家马克斯·韦伯提出，他认为：“生活方式是人们长期受一定文化、民族、经济、社会、风俗、规范等影响而形成的一系列生活习惯、生活态度、生活制度和生活意识，包括个人嗜好、认知方式和业余时间的行为活动等”。我国学者王稚林在《人类生活方式的前景方式》中把生活方式理解为“不同的社会和时代中生活的人们，在一定的社会条件制约下和在一定的价值观指导下，所形成的满足自身需要的生活活动形式和行为特征的总和”。

吴曾基等人主编的《现代社会学》一书把生活方式划分为广义和狭义两种。广义即“人们在物质生活和精神生活资料的生产方式，又包括他们的消费方式”。狭义的理解，则是把社会生活方式概念限定在物质资料和精神生活资料的消费方式，社会交往方式和日常生活方式的范围内。同时，该书作者把生活方式的内容划分成劳动生活方式、物质资料生活方式、精神生活方式和闲暇生活方式四种。

二、影响生活方式的主要因素

生活方式是客观存在的，是人们活动的重要形式，是人们所采取的生活模式。每个人选择生活方式可以不同，然而，无论是什么样的生活方式，都要受以下因素的影响和制约：

（一）生产方式决定生活方式

生产方式的不同，造成了生活方式的差异。每个人的生活方式与自己所从事的生产方式关系

密切。如脑力劳动者与体力劳动者，他们在生活方式上就存在着很大的差异，各自有着不同特征的生活模式。

（二）社会经济发展水平对生活方式的制约

生活方式与经济状况、生活水平、消费层次密切相关。随着经济的发展、科技和社会的进步，现代化、城市化和信息化时代的到来，传统简单的生活方式已经受到现代生活方式的冲击，人们的生活方式也随之发生改变。在“大健康”时代背景条件下，生活方式应该由单纯的物质满足转向社会和精神满足，增进健康水平，提高生活质量和生命质量。

（三）自然、地理环境对生活方式的影响

生活在不同的地理气候环境下，人们对于衣、食、住、行方式会有所不同。牧民生活离不开牲畜，食物结构是牛羊肉；而海边渔民的生活离不开渔船，以海虾和鱼为主要食物。俗话说，“一方水土养一方人”便是很好的体现。因此，自然地理环境对人们的生活方式有着很大的影响。

（四）文化传统对生活方式的影响

生活在不同的文化背景下，人们在世界观和价值取向等方面有所不同，因而生活习惯和消费模式也会有所差异。不同的文化传统使世界各国各民族的生活方式多种多样，个性更加鲜明。因此，文化传统对人们的生活方式产生了深远的影响。

总之，不同的生产方式、社会经济以及不同的自然环境和文化传统，使得长期生活在特定环境下的人们形成特定的生活方式。

第二节 生活方式对健康的影响

一、不良生活方式对健康的危害

不良生活方式是指一组习以为常的、对健康有害的行为习惯，如吸烟、酗酒、不良饮食习惯、久坐不动等。对健康的影响具有潜伏期长、特异性差、协同作用强、个体差异大、广泛存在等特点。不良生活方式与肥胖、冠心病、糖尿病、恶性肿瘤、高血压等多种慢性非感染性疾病的发生有非常密切的关系。

（一）吸烟

近年来，我国青少年吸烟人数显著增加，烟民队伍日趋年轻化，大学生对吸烟有害健康的认识不够全面和深刻，大学生吸烟率处于高水平，校园内的吸烟问题已经成为当前需要迫切解决的社会问题。

吸烟具有成瘾性。烟草烟雾中含有数百种有害物质，至少 69 种为致癌物，这些致癌物会引发机体内关键基因突变，正常生长控制机制失调，最终导致细胞癌变和恶性肿瘤的发生。有充分证据说明吸烟可以导致肺癌、口腔和鼻咽部恶性肿瘤、喉癌、食管癌、胃癌、肝癌、胰腺癌、肾癌、膀胱癌和宫颈癌，而戒烟可以明显降低这些癌症的发病风险。

许多研究认为，吸烟是许多心脑血管疾病的主要危险因素，吸烟者的冠心病、高血压、脑血管病及周围血管病的发病率均明显升高。统计资料表明，冠心病和高血压患者中 75% 有吸烟史。冠心病发病率吸烟者较不吸烟者高 3.5 倍，冠心病病死率前者较后者高 6 倍。吸烟与慢性支气管炎等疾病密切相关。

烟草危害是当今世界最严重的公共卫生问题之一，WHO 曾把吸烟称为“20 世纪的瘟疫”，是“慢性自杀”，全球每年因吸烟导致的死亡人数高达 600 万，超过因艾滋病、结核病、疟疾导致的死亡人数的总和。我国吸烟人群逾 3 亿，每年因吸烟相关疾病所致的死亡人数超过 100 万。如对吸烟流行状况不予控制，至 2050 年每年死于吸烟相关疾病的死亡人数将突破 300 万，